**Памятка**

**О жизнестойкости для подростков**

**Юный друг!**

*В жизни* КАЖДОГО *из нас, независимо от возраста, пола, профессии, семейного положения, темперамента, успешности в учебе и творческой деятельности, случаются моменты, когда сложно справиться со своими эмоциями. Нас охватывает раздражение, паника, печаль…*

Когда такое случается, люди реагируют по-разному. Интересно, что есть два основных способа реагирования – стресс льва и стресс кролика. Те, кто испытывает стресс кролика, замыкаются в себе, опускают руки, отчаиваются.

Это *слабые люди*. Те же, кто испытывает стресс льва, - наоборот, находят в себе новые силы, они не хотят сдаваться и проживают сложные ситуации.

***МЫ НЕ МОЖЕМ ВСЕГДА РЕАГИРОВАТЬ ОДИНАКОВО, НО В НАШЕЙ ВЛАСТИ ВЫБИРАТЬ: БЫТЬ СЛАБЫМ ИЛИ СИЛЬНЫМ***

Знаешь, на самом деле практически все люди, добившиеся в жизни успеха (в том числе известные всему миру), когда-то, может и не раз, были в тяжелых ситуациях и смогли их преодолеть:

***1. Великий Альберт Энштейн в свое время был исключен из гимназии за неуспеваемость, но, развиваясь в своем темпе, достиг всемирно известной популярности, внеся огромный вклад в развитие науки;***

 2 .***Почти все самое значительное композитор Людвиг Ван Бетховен создал с ослабленным слухом и при полной глухоте.***

|  |
| --- |
|  В 1808 году у композитора почти не осталось надежд на возвращение слуха. Тогда появилось наиболее известное произведение — 5-я симфония. Ее идею Бетховен выразил словами: “Борьба с судьбой”. Средствами музыки композитор дал представление о своем душевном состоянии в последние годы. **Его вывод: сильный человек может справиться с роком.** К 1814—1816 годам Бетховен оглох  |
| настолько, что полностью перестал воспринимать звуки. С людьми он общался при помощи “Разговорных тетрадей”. Собеседник писал вопрос или реплику, композитор их читал и устно отвечал.  Бетховен перенес и этот удар.  Он создает пять значительных фортепианных сонат и пять струнных квартетов. Вершиной является написанная за два года до смерти “Эпическая” девятая симфония с одой “К радости”. Начинаясь трагически, симфония завершается светлыми образами. |
| 3. ***Известный тебе Кристофер Рив, сыгравший Супермена, в 1995 году в Вирджинии был парализован ниже плеч, не мог самостоятельно дышать, а говорить мог лишь при помощи вставленного в трахею аппарата. Но он продолжал жить и работать.*** Его день начинался ранним утром с восстановительной гимнастики и занятий на специальных тренажерах. Он много времени проводил со своими детьми. Играл с Уиллом (сын) в шахматы, смотрел с ним хоккейные матчи. Они даже устраивали гонки по дому: велосипед Уилла против кресла Кристофера.  Рив много путешествовал по стране, выступая в различных общественных организациях и университетах. Он проводил кампании за улучшение качества жизни инвалидов и участвовал в сборе средств на исследования в области спинномозговой хирургии. Несмотря на почти полный паралич, Кристоферу удалось выступить в кино в качестве режиссера. Он поставил фильм "В сумерках". Также он сыграл в римейке триллера Хичкока "Окно" прикованного к инвалидному креслу фотографа, помогающего раскрыть убийство. Супермен удостоен национальной американской награды "За мужество". Последние годы Кристофер Рив работал над книгой, рассказывающей о его жизни и борьбе с несчастьем. Это был поистине героический труд, потому что книгу Рив писал сам, используя управляемый голосом компьютер. Одна из целей этой книги, как заявляет Кристофер, - помочь людям понять, что полноценно жить со сломанным позвоночником вполне реально и своим примером вдохновлять их на мужество по отношению к собственным невзгодам.  |



**Жизнестойкость** — способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности.

**- ТЫ СПРОСИШЬ, КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СИЛЬНЫМ?**

**- ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ПУТЕЙ – ВКЛЮЧИТЬСЯ В ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ДРУГИМ.**

**Оставаться открытым,**

**Помнить, что ты полезен миру,**

**Простить себя за ошибку и идти дальше,**

**Принять ситуацию и извлечь уроки,**

**Дать возможность кому-то тебе помочь**

***Помни, мы не одиноки, пока мы не начинаем считать себя одинокими…***

***ВНИМАНИЕ!!!***

Когда тебе тяжело, **ты можешь** обратиться:

***К родителям***. Знаю, что трудно вот так взять и рассказать о проблеме, но родители – те, кому выпало счастье привести ТЕБЯ в этот мир;

***К классному руководителю*** (или педагогу, которому доверяешь). Учителя существуют не только для передачи знаний, но и опыта проживания разных ситуаций;

***К школьному психологу***. Конечно, это не волшебник, который моментально избавит от проблемы, но сочувствующий врач, который поможет ТЕБЕ достойно выйти из сложившейся ситуации, ***ВЕДЬ ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА, ПРОСТО ПОРОЙ НАМ ТЯЖЕЛО ЕГО НАЙТИ;***

Радостно, если у тебя также есть ***друзья***, ***знакомые, родственники,*** которые помогают справляться с тревогами.

* ***Похоже, тебя заинтересовала эта памятка?***

***Тогда маленький сюрприз***

***Вот несколько ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ЖЕСТОВ, которые помогут тебе САМОСТОЯТЕЛЬНО попробовать изменить свое внутреннее состояние:***

1. Сделай красивую, ровную осанку: распрями плечи, грудь вперед, голову гордо подними вверх;

2. Улыбнись (себе в зеркале, окружающим предметам, людям или просто так). Удерживай улыбку как минимум 10 минут!!!

3. Ø с криком «Yes!» вскинь руки вверх!

 **УДАЧИ ТЕБЕ!**



КГУ «Раисовская средняя школа»

Педагог-психолог

Захарова Анна Алексеевна